

## Упражнение для улучшения зрения

1. Рисуете в компьютере на листе бумаги точку, размером примерно 2 см.
  2. Делаете распечатку, вешаете на стену на уровне глаз так, чтобы сидя вам было удобно смотреть.
  3. Садитесь на стул перед распечаткой на таком расстоянии, когда вам изображение точки достаточно четко видно (четкие края).
  4. Смотрите на точку в течение 3-х минут утром, и 3-х минут вечером.
  5. Через 3 дня отодвигаете стул чуть дальше на 3-5 см.
  6. Еще через 3 дня отодвигаете стул еще чуть дальше на 3-5 см.
- И так далее, пока не окажетесь на расстоянии 1,5-2 метра.

Количество дней между этапами можно увеличить до 5-ти, если картинка, при отодвигании на несколько см становится слишком нечеткой.

Если у вас очень плохое зрение, порядка -5, то отодвигаться нужно на меньшее расстояние, на 1 см, каждые 3-5 дней.

Время смотрения не увеличивать более, чем до 5 минут (не имеет значения увеличение продолжительности одного занятия, имеет значение прогрессия самой тренировки глаз в регулярности, как ежедневная необходимая нагрузка).

© Оксана Ильина, 2009

*При использовании материалов и размещении на других ресурсах ссылка на автора и сайт "Око" обязательна.*